

**МАДОУ детский сад комбинированного вида  
«Колобок»**



Утверждена  
Руководитель учреждения  
Савина Т.Н.  
Принята на педагогическом совете  
Протокол от 31 августа 2015 года № 1

**Дополнительная образовательная  
программа  
по образовательной области  
«Физическое развитие»  
*кружка «Крепыши».***

Срок реализации: 2015-2016 учебный год.

Руководитель: Черемисина Т.А.,  
воспитатель

**п. Строитель Тамбовского района**

## Пояснительная записка.

*«Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе».*

*Е.И. Зувев «Волшебная сила растяжки»*

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок, сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Напряжённые же мышцы хуже снабжаются кислородом и дольше восстанавливаются, что может привести к негативным последствиям. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, повышает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно – подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность и память, творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т. д. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребенком уже с 3-4 лет.

**Цель:** привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях, развитие у них позитивного

отношения к здоровой жизни организуются занятия в форме введения увлекательных упражнений игрового стретчинга.

### **Задачи:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
- Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю, длительностью 20 минут.

### **Структура занятий**

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений (ОРУ) используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом – знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Обучение детей основным движениям не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

### **Предполагаемые результаты к концу года**

- ✓ Развитие опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Формирование правильной осанки.

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, нервной системы.
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей детей.
- ✓ Формирование мышечной силы.
- ✓ Развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- ✓ Развитие внимания, памяти.
- ✓ Повышение интереса к занятиям физической культурой.

**Срок реализации программы:** 1 учебный год.

**Возрастная категория воспитанников:** дети с 4 до 5 лет.

### **План работы кружка «Крепыш»**

<i>Месяц</i>	<i>Название тем</i>	<i>Практические занятия</i>
октябрь	<i>Вводная часть. Правила поведения. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры. Сказка «У солнышка в гостях» Закрепление упражнений, игры.</i>	4
ноябрь	<i>Сказка «Я радостный» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Путешествие в страну светлячков, медлячков и быстрячков» Закрепление упражнений, игры.</i>	4
декабрь	<i>Сказка «Утенок Кряк» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Котенок рыжик» Закрепление упражнений, игры.</i>	4
январь	<i>Сказка «Бывший друг» Закрепление упражнений, игры. Сказка «Новый домик» Закрепление упражнений, игры.</i>	4
февраль	<i>Сказка «Мы за солнышком идем» Закрепление упражнений, игры. Занятие с элементами спортивного танца и стретчинга «Игры, которые лечат» Закрепление упражнений, игры.</i>	4
март	<i>Сюжетное занятие с элементами спортивного танца «Веселые рыбки в пруду»</i>	4

	Закрепление упражнений, игры. <i>Сказка «Рябинка»</i> Закрепление упражнений, игры.	
апрель	<i>Сказка «Хвастунишка»</i> Закрепление упражнений, игры. <i>Сказка «Лягушка и лошадь»</i> Закрепление упражнений, игры.	4
май	<i>Сказка «Чижики»</i> Закрепление упражнений, игры. <i>Сказка «Как зайцы волка испугали»</i> Закрепление упражнений, игры.	4
<b>ИТОГО</b>		<b>32</b>

Для проверки результативности работы кружка проводится диагностика уровня развития физических качеств.

#### **Характеристика физических качеств**

**Гибкость** определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

**Выносливость** является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально.

**Ловкость** – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

*Критерии оценки:*

*1 балл* - Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

*2 балла* - Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

*3 балла* - Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

#### **Источники:**

1. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг» - Москва ТЦ «Сфера», 2012 год.
2. Интернет – ресурсы.